



ولا فرح
في الناس إلا بما طمأنتوه
بجاء الوحي لكل مناسك الحج (٢٧)



إرشادات صحية لأداء مناسك الحج

وزارة الصحة والسكان

جمهورية مصر العربية ٢٠٢٣ م - ١٤٤٤ هـ



المكنوبات

- ٣..... استعدادات ما قبل أداء مناسك الحج
- ٧..... أثناء أداء مناسك الحج
- ١١..... الإصابات التي قد تحدث أثناء أداء مناسك الحج وكيفية التعامل معها وتجنبها
- ٢٧..... إرشادات صحية خاصة لبعض المرضى في فترة الحج
- ٤١..... بعد أداء مناسك الحج

حج مبرور وفرتغفيرا





أسئمتك أسئمتك قبل أسئمتك
منأسك ألج



ضرورة أخذ التطعيمات والتحصينات اللازمة للحج

التحصينات الإلزامية

1. لقاح الحمى الشوكية

1. اللقاح الرباعي (ACYW) المقترن على الا تزيد الفترة منذ تلقي اللقاح عن

(5) سنوات

2. لقاح فيروس كورونا المستجد

1. جرعتان من لقاح فيروس كورونا المستجد من الأنواع الآتية:

(موديرنا- فايزر- أسترازينيكا- سينوفارم- سينوفاك- سبوتنيك) لمن لم يتلق التطعيم

سابقا

11. جرعة من لقاح جونسون وذلك لمن لم يتلق جرعات سابقة

111. الجرعة التنشيطية لمن مر عليه 6 أشهر من تلقي الجرعات الابتدائية

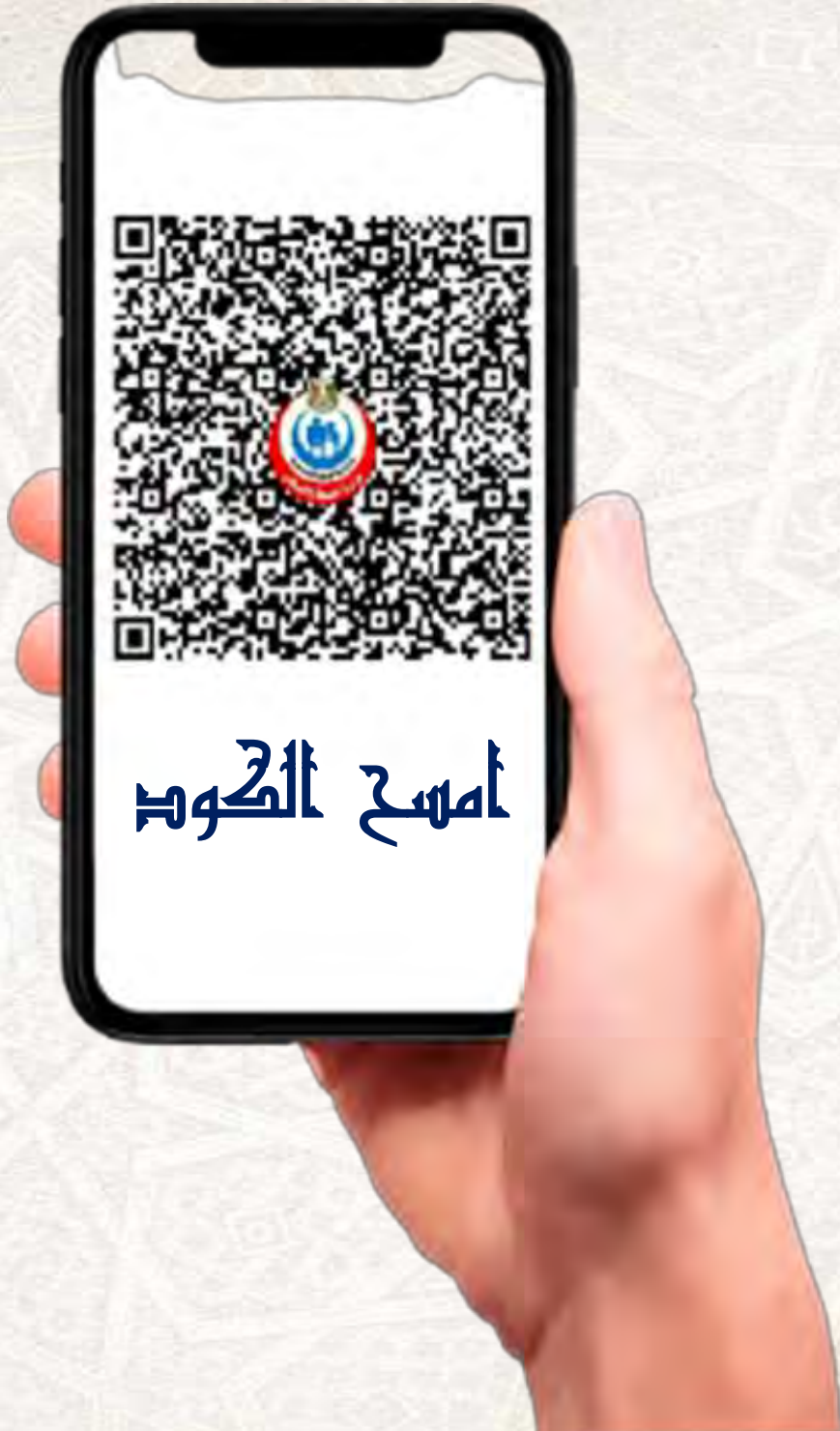
التحصينات الموصى بها للمصابين بأمراض مزمنة

3. يوصى بأخذ لقاح الانفلونزا الموسمية خصوصا الحوامل والأطفال دون سن (5) سنوات

والمسنين والمصابين بأمراض غير سارية



عناوين مكاتب التطعيم الروتينية لتلقي تطعيمات
الحج والعمرة على مهنوك الجاهورية...



إرشادات صحية قبل الحج



إذا كنت أحد المصابين بالأمراض المزمنة استشر طبيبك للتأكد من استقرار حالتك الصحية، ولمراجعة مواعيد جرعات الدواء خلال فترة الحج.

أحرص على اصطحاب كمية كافية من الجرعات العلاجية من أدوية الأمراض المزمنة مناسبة لفترة الحج.

لأصحاب الأمراض المزمنة، والمرضى الذين يتطلبون أي رعاية صحية خاصة، اصطحاب تقرير طبي يوضح تفاصيل حالتك والأدوية وجرعاتها وأي تعليمات إضافية خاصة بحالتك، حيث يساعد ذلك على متابعة حالتك عند الضرورة.

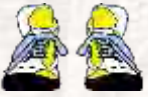
كيف تزيّر لياقتك البرنية قبل الحج؟!

ممارسة الرياضة

٢٠-٦٠ دقيقة يوميا



التدرج في بذل الجهود



لباس رياضي وحذاء مناسب



الرياضة بعد الأكل بساعتين

الراحة الكافية



أنواع الرياضات



المشي



التمارين الهوائية



تمارين الإطالة للعضلات

الفوائد

ستتمكن من القيام بالمناسك

بمجهود أقل

بقدرّة صحية أفضل

علي أتم وجه



أثناء أداء مناسك الحج



نصائح عامة



احرص على لبس الكمامة، وعدم مخالطة من تظهر عليه أعراض تنفسية



عند السعال أو العطس احرص على استخدام المناديل لتغطية الفم والأنف به، استخدم الذراع إذا لم تجد مناديل



حافظ علي ارتداء ملابس نظيفة لتجنب التسلخات



تنظيف محل الإقامة يوميا طوال فترة الحج



حافظ علي العناية بنظافة الفم والأسنان

غسل اليدين

قبل وأثناء وبعد إعداد الطعام

بعد السعال أو العطاس

بعد استخدام دورة المياه

عند الذهاب إلى محل الإقامة

بعد لمس القمامة



الطريقة الصحية لغسل اليدين





كيفية تفادي الإصابات التي قد
تحدث أثناء أداء مناسك الحج

الإصابات الحرارية

1. ضربة الشمس

تحدث ضربة الشمس عندما ترتفع درجة حرارة جسمك بسرعة ولا تستطيع تبريد حرارة جسمك.

من الممكن أن تصبح مهددة للحياة لأنها تُسبب تلفًا في الدماغ وبقية الأعضاء الحيوية في الجسم واختلال وظائف الجهاز العصبي المركزي، مثل الهذيان أو التشنجات أو الغيبوبة.

أهم أسبابها:

التعرض لدرجات حرارة مرتفعة ونسبة رطوبة عالية

التعرض لإجهاد جسدي كبير

حجج مستشفى
حجج مستشفى

نصائح للتعامل مع ضربة الشمس والوقاية منها

في حال الإصابة

نقل المصاب إلى مكان بارد

إزالة الملابس الخارجية، وتبريد الجسم بالماء خاصة منطقة الرأس والرقبة

إعطاء المصاب السوائل مع تعريضه لمصدر هوائي كهواء المروحة

التوجه لأقرب مستشفى

الوقاية

البقاء في الظلّ أو استخدام المظلة قدر الإمكان، للوقاية من ضربات الشمس

الحرص على الوجود في الأماكن ذات التهوية الجيدة، وخصوصاً في سكن الحجاج

الحفاظ على مستوى السوائل في الجسم عن طريق الإكثار في شربها أي جرعات قليلة متقاربة

٢. الإجهاد الحراري

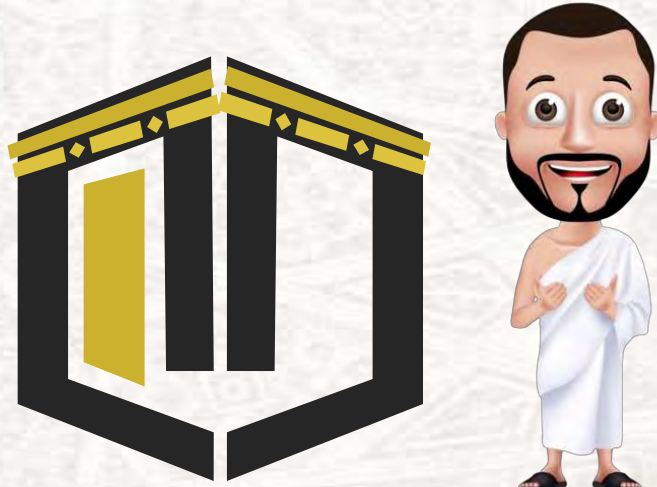
هو استنفاد السوائل والأملاح من الجسم إثر التعرق الغزير وعدم شرب كمية مياه وعصائر كافية

أهم أسبابه:

الزحام الشديد والحراثناء أداء المناسك

المشي في الشمس لمسافات طويلة في أوقات الظهيرة

الجفاف الناتج عن التعرق الشديد



نصائح للوقاية من الاجهاد الحراري

احرصي على ارتداء الملابس ذات ألوان فاتحة (للنساء)

احرص على شرب السوائل التي تحتوي على الأملاح

الضرورية

تجنب التعرض المباشر للشمس

احرص على الراحة

تجنب الحر والزحام

الحرص على الوجود في الأماكن ذات التهوية

تجنب الازدحام الشديد اثناء ارتفاع درجة حرارة

الجو

استخدام المظلة لتجنب التعرض المباشر لأشعة

الشمس

تبريد

٣. الاجهاد العضلي

يحدث الاجهاد العضلي نتيجة لضعف اللياقة البدنية والارهاق الزائد والحركة العنيفة

طرق علاج الاجهاد العضلي

قم بتدليك المنطقة المصابة لتخفيف الألم



استخدام الكرسي المتحرك لكبار السن ولأصحاب أمراض الجهاز العضلي أو العصبي

أخذ المسكنات و استخدام المراهم الباسطة للعضلات

أحرص على تبريد المنطقة المصابة لتخفيف الألم

[آل عمران: 97]

وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَنُدْخِلَنَّهُمْ فِي الصَّالِحِينَ

٤. التسلخات الجلدية

هذه المشكلة شائعة خلال موسم الحج، لاسيما عند المصابين بالسمنة أو السكري؛ حيث يصاب الجلد بالالتهاب ويحدث احمرار في ثنايا الفخذين، وأحيانا في منطقة الإبطين وتحت الثديين.



الوقاية من التسلخ الجلدي

التهوية الجيدة للثنايا في الجسم، مثل أعلى الفخذين وناحية الإبطين

الحرص على إبقاء المنطقة جافة وارتداء الملابس القطنية لمنع الاحتكاك

الاهتمام بالنظافة الشخصية

استخدام البودرة المضادة للتسلخات

في حالة الإصابة، يمكن استخدام المراهم الخاصة بهذه المشكلة مع غسل المنطقة المصابة بالماء والصابون قبل وضع الدواء وبشكل متكرر

٥. الجفاف

يحدث الجفاف عندما تفقد سوائل أكثر من التي تتناولها عن طريق القيء، الإسهال، الزفير، العرق أو التبول ولا يوجد ماء كافٍ أو سوائل أخرى كافية في الجسم لأداء وظائفه الطبيعية. إذا لم تعوض السوائل المفقودة، فسُتصاب بالجفاف.

الأعراض

انخفاض عدد مرات التبول
مع بول داكن اللون

الشعور بالإرهاق
، الدوخة والتشوش

الشعور بخفقان القلب
قد يصبح غثيان وتقيؤ
الشعور بالعطش الشديد
يصحبه جفاف الفم والشفاه
والعينين

الأسباب

ارتفاع درجة حرارة الجسم

القيء والاسهال

زيادة التعرق وعدم شرب
كمية كافية من السوائل

زيادة التبول (مرضى السكري)



نصائح لتجنب الجفاف والوقاية منه أثناء أداء مناسك الحج



يُعد بدء ترطيب الجسم وترويته قبل
أداء المناسك إجراءً مثاليًا

تناول أطعمة الغنية بالماء مثل
الفواكه والخضروات

حافظ على شرب كمية كافية من الماء

علاج الجفاف يكون حسب الحالة

يفضل سرعة التوجه لعيادة البعثة
الطبية عند الإحساس بالأعراض



٦. التسمم الغذائي


التسمم الغذائي نوع من الأمراض التي تنتقل عن طريق الغذاء؛ أي يصاب به الأشخاص من طعام أو شراب تناولوه. وسبب ذلك وجود جراثيم أو ملوثات أخرى ضارة في الطعام أو الشراب.

الأعراض

تختلف الأعراض باختلاف سبب المرض، فقد تبدأ في غضون بضع ساعات أو بضعة أسابيع اعتمادًا على السبب.





الأعراض الشائعة هي:

اضطراب المعدة. 

القيء. 

الإسهال. 

آلام المعدة أو تقلصات المعدة المؤلمة. 

ارتفاع درجة الحرارة والصداع 

لوقاية من التسمم الغذائي

احرص على تنظيف أدوات إعداد الطعام جيدا

اغسل الفواكه والخضروات جيدا قبل تناولها

تجنب تخزين الطعام المطبوخ لفترات طويلة

لا تترك الطعام مكشوف ومعرض للتلوث والحشرات

تخلص من الطعام عند الشك بسلامته من ناحية

تغيير الطعم واللون والرائحة والقوام

احفظ الطعام في الثلاجة، أو حضر ما يكفي للوجبة

الواحدة

اغسل اليدين بالماء والصابون قبل تحضير الطعام،

قبل وبعد تناول الطعام



٧. الإصابات

❖ التعثر والسقوط

يمكن لأي شخص أن يتعرض للسقوط، ولكن كبار السن أكثر عرضة للسقوط، خاصة إذا كانوا يعانون من مشكلة صحية مزمنة.



قُلْ إِنِّي نَسِيتُ الْوَسْطَىٰ وَنَسِيتُ وَمَحْيَا وَمَمَاتٍ رَبِّ الْعَالَمِينَ

[الفرع 162: 162]



ماذا يجب على الحاج أن يفعل في حالة السقوط؟

إذا لم تتأذى وشعرت بالقوة الكافية للنهوض، فلا تنهض بسرعة.

في حالة التعرض للسقوط، من المهم أن تبقي هادئ قدر الأمكان

دحرج يديك وركبتيك وابحث عن قطعة أثاث ثابتة، مثل كرسي

تمسك بالأثاث بكتا يديك لدعم نفسك

حال عدم القدرة علي القيام استدعي المساعدة وتوجه لاقرب عيادة طبية

عندما تشعر بالاستعداد، قم ببطء وأجلس واسترح قليلا قبل مواصلة نشاطك



لتجنب السقوط أثناء أداء مناسك الحج

ارتداء أحذية مناسبة وفي حالة جيدة وتدعم الكاحل.

تجنب الاصطدام عند التواجد في الأماكن المزدحمة

عدم السير على الأرضيات الزلقة بالجوارب

الحصول على المساعدة للقيام بأشياء لا يمكنك القيام بها بأمان بمفردك

اعتن بقدميك عن طريق تقليم أظافر أصابع قدميك بانتظام واستشارة طبيب بشأن أي مشاكل في القدم

انتبه!

في حالة وجود اضطرابات في التوازن أو ضعف في الابصار والسمع، فمن الضروري استخدام الوسائل الطبية المساعدة كالعصا والكراسي المتحركة والنظارة الطبية والسماعة الطبية لتجنب السقوط ومضاعفاته.

التواء الكاحل ❖

هو تمزق أو حدوث شد في الأربطة التي تحيط وتربط الساق بالقدم عند التعثر أثناء المشي أو الركض

الأعراض:

تختلف في شدتها حسب شدة الإصابة، ولكن بشكل عام تشمل الألم، والاحمرار، والكدمات، والتورم، أو فقدان حركة الكاحل.



في حالة التواء الكاحل، فقم بتطبيق التالي

استرح

استخدم ثلج بداخل كيس و قم بتثييته على الكاحل لمدة ثلث ساعة

قم بإزالة الكيس عند الشعور بتخدير في الكاحل

أضغط على الكاحل

ارفع الأقدام أعلى من مستوى الجسم، ولا تضع وزن علي الكاحل

استخدم مسكنات الألم أمنة، و التي لا تتعارض مع حالتك الصحية

في حال استمرار الألم و الانتفاخ فاستشر طبيبك حتى يتمكن من استبعاد حدوث كسر



إرشادات صحية خاصة
لبعض المرضى في فترة الحج



الارشادات الصحية لمرضى السكري

عندما ينوي مريض السكري أداء فريضة الحج يجب عليه أن يستشير طبيبه أولاً والالتزام بإتباع الإرشادات الصحية الخاصة بهذه الفريضة لتجنب حدوث مضاعفات أثناء تأدية الشعائر.. ومنها ما يلي:

التأكد من برودة الأنسولين أثناء نقله وتخزينه عن طريق وضعة في حاوية الثلج المناسبة أو في الثلاجة في مكان الإقامة حتى لا يفقد فعاليته

الحرص على فحص سكر الدم مرتين في اليوم للتأكد من أن مستوى السكر في الدم طبيعي، وفي حالة تكرار نقص السكر في الدم فلا بد للمريض من مراجعة أقرب عيادة طبية للبعثة لضبط جرعات الأنسولين أو الحبوب.

إتباع نظام غذائي صحي يحتوي على جميع العناصر الغذائية الرئيسية وتجنب الأطعمة المحضرة بشكل غير نظيف وغير صحي، مع المداومة على تناول الوجبات الرئيسية والخفيفة للحد من التعرض للانخفاض الشديد في مستوى السكر

في حال سمح الطبيب للمريض بتأدية فريضة الحج فإنه يجب

عليه إتباع بعض النصائح والإرشادات التوعوية التي لها

الأثر الأكبر في إتمام هذا النسك بسهولة وأمان ومنها ما يلي:

يجب على الحاج إبلاغ زملائه وطبيب البعثة بأنه مريض سكري

وضع سوار حول المعصم أو حمل بطاقة تعريفية تفيد بأنك مصاب بالسكري ونوع وجرعة العلاج الذي تتناوله ليتسنى تقديم المساعدة اللازمة عند الحاجة

اصطحب بعض المطهرات والمضادات الحيوية الموضعية لعلاج التهابات الجلد

شرب الماء بكميات مناسبة وبشكل متكرر

أخذ كميات كافية أدوية السكري، وإتباع النظام الغذائي وفق إرشادات الطبيب المختص





العناية بنظافة القدمين وجفافها وحمايتها بلبس جوارب
مريحة وحذاء جلدي مناسب

قياس معدل السكر في الدم يوميا وبشكل منتظم، خاصة عند الشعور
بأعراض اختلال مستوي السكر

استخدام ماكينة الحلاقة الكهربائية بدلا من الموس لتفادي الجروح

الحرص على أخذ كمية كافية من أدوية السكري، وإتباع النظام الغذائي
الصحي وفق إرشادات المختص

لا تتردد في استشارة الطبيب إذا شعرت بأي أعراض نقص السكر في
الدم أو مضاعفات مثل التهابات وتقرحات الجلد

أحمل قطع من الحلوى أو السكر أو العصائر لتناولها أثناء الإحساس
بأعراض هبوط مستوى السكر في الدم

من أعراض نقص السكر في الدم:

الإحساس بالجوع

الصداع وكثرة التعرق

الوهن العام رعشة في الأطراف والفم



وصايا عامة



- أحرص على أداء الفريضة مع شخص آخر
- تجنب المشي حافي القدمين
- تجنب الزحام وحاول الاستراحة في مكان بارد
- عند الشعور بأعراض نقص مستوى السكر توقف مؤقتاً عن مواصلة أداء المناسك
- تأكد من حمل شمعية وقائية من الشمس
- أفحص قدميك يومياً لتأكد من عدم وجود تقرحات
- أحرص على فحص مستويات السكر بالدم بانتظام

تجهيز حقيبة مريض السكري



- أدوية كافية ومسحات طبية
- كمية كافية من الأنسولين وإبر الحقن
- جهاز قياس السكر المحمول
- معقم يدين وكمامات
- بطاقة تعريفية بالمرض ونوع العلاج وجرعاته

الإرشادات الصحية لمرضى الربو

مريض الربو يتعرض لانتفاخ العضلة التي تحيط بالشعب الهوائية وتتراكم كمية كبيرة من البلغم في مجاري الهواء تؤدي إلى انسدادها ولأداء المناسك بسلامة وأمان يجب على مريض الربو اتباع التالي:



على مريض الربو زيارة طبيبه لمتابعة حالته الصحية ومراجعة خطته العلاجية قبل الذهاب للحج

ينصح المريض بحمل سوار حول المعصم يوضح اسمه وعمره، وتشخيص المرض ونوعية العلاج.

شدة الزحام قد تسبب نوبة ربو حادة لذا يفضل تأدية المناسك في الأوقات الأقل ازدحام لتفادي حدوث نوبات

على مريض الربو حمل البخاخ الإسعافي معه دائماً لاستخدامه عند الحاجة

عند شعور المريض بأي أعراض أزمة ربو مثل: (كحة أو سعال متكرر،

صفير «أزيز» أثناء التنفس، صعوبة أو ضيق في التنفس، ضيق أو ألم في

الصدر، اضطراب النوم بسبب ضيق التنفس) عليه التوجه لأقرب نقطة

رعاية صحية لأقرب عيادة للبعثة الطبية



الإرشادات الصحية لمرضى الحساسية

يعاني المريض من الحساسية الزائدة تجاه بعض المواد الموجودة في البيئة، مثل الأدخنة والأتربة، والأطعمة، والمواد الكيميائية، وغيرها، وقد تصيب الحساسية أي عضو في الجسم، حيث يمكن أن تصيب الجلد، وقد تصيب العين والأنف (وتسمى حساسية الأنف والعين)، كما قد تصيب الصدر (وتسمى الربو). وربما يزداد ذلك خلال موسم الحج أو العمرة، وذلك بسبب الزحام والغبار والأتربة والحرارة وعوادم السيارات.

بعض النصائح التي قد تساعد على التخفيف من هذه المشاكل الصحية

في حالة الحساسية الجلدية أو حساسية الأنف والعين، يمكن للحاج المريض أن يأخذ معه مضادات الحساسية المناسبة، وفق الإرشادات الطبية، ولا يوجد بشكل عام خطر على الحاج من أمراض الحساسية، إلا في حالات تفاقم حساسية الصدر (أو ما يدعى الربو).

في الحالات التي تكون فيها الحساسية ناجمة عن تناول أطعمة معينة، ويكون العلاج في هذه الحالة تجنب تناول ذلك الطعام



ينصح مريض الحساسية بتجنب الأماكن والأوقات والأعمال والأطعمة التي تثير الحساسية، مثل عدم التعرض المباشر لأشعة الشمس وتجنب الزحام.

قد تؤدي بعض أدوية الحساسية إلى النعاس، لذلك يجب الانتباه إلى ذلك أثناء القيادة



نصائح طبية للحفاظ علي سلامة العين

أمراض العيون الشائعة

١. التهاب الملتحمة الجرثومي

٢. التهاب ملتحمة العين التحسسي

٣. جفاف العين



طرق الوقاية

غسل الوجه والعينين بالماء البارد

استخدام النظارات الشمسية

وضع قطرات مرطبة للعين

وضع قطرات مضادة للحساسية

الابتعاد عن استعمال أدوات الغير

الابتعاد عن استخدام العدسات اللاصقة



الإرشادات الصحية لمرضى الكلى

هناك عدد من أمراض الكلى؛ ولكن، نركز هنا بشكل عام على الفشل الكلوي الذي يحتاج إلى عمليات الغسيل الكلوي، وعلى ضعف وظائف الكلى، وحصوات الكلى:



مراجعة الطبيب لمعرفة الإرشادات الصحية المناسبة

حرص مريض الفشل الكلوي على الغسيل الكلوي

في فترة الحج بشكل دوري

الحرص على حمل الأدوية الموصوفة بكميات كافية

وحفظها في مكان مناسب يسهل الوصول إليه

مراجعة أقرب بعثة طبية عند حدوث أي اضطرابات

بالجسم، مثل النزلات المعوية أو عدوى المسالك البولية

تجنب التعرض لأشعة الشمس الحارقة لفترات طويلة،

منع لفقدان السوائل والأملاح من الجسم

عدم الإكثار من تناول اللحوم والبروتينات حتى لا تؤثر في وظيفة

الكليتين

الإرشادات الصحية لمرضى القلب

يستطيع مريض القلب - بوجه عام - أن يؤدي مناسك الحج إذا كانت حالته الصحية مستقرة. ولكن، يفضل عليه القيام بما يلي:

تجنب تعرضه
لمجهود بدني زائد

راجع الطبيب قبل الذهاب
للحج لتقييم وضعه الصحي



خذ كمية كافية من الأدوية،
واحفظها بطريقة آمنة ومناسبة

استخدم الكرسي
المتحرك أثناء الطواف والسعي

احمل بطاقة طبية أو تقرير طبي (يبين
حالة المريض والأدوية التي يتناولها)

احمل بطاقة طبية أو تقرير طبي
(يبين حالة المريض والأدوية التي يتناولها)



عند الإحساس بالإجهاد أو عند شعور
المريض بأي ألم في الصدر أو ضيق في التنفس
فعلية مراجعه أقرب بعثة طبية فوراً

الإرشادات صحية لمرضي الصرع

الصرع هو اضطراب في الجهاز العصبي المركزي يتسبب في أن يصبح نشاط الدماغ غير طبيعي، ما يؤدي إلى نوبات صرع، وأحيانًا فقدان الوعي. يمكن أن يُصاب أي شخص بالصرع.

يمكن أن تختلف أعراض نوبات الصرع اختلافًا كبيرًا. فيُحتملُ بعض المصابين بالصرع ببساطة في الفراغ أثناء النوبة لبضع ثوانٍ، بينما تتشنج ذراعا أو قدما الآخرين مرارًا.



بعض النصائح التي تساعد على أداء المناسك بسلامة وأمان



- إبلاغ طبيب البعثة بالمرض
- إحضار كمية كافية من الأدوية
- عدم التعرض للإجهاد والانفعالات
- اصطحاب أحد الأقارب أو الأصدقاء

إرشادات صحية للحامل

الحامل تحتاج إلى استعداد خاص قبل الحج بأسابيع حتى تستطيع إنهاء المناسك بسلام ودون أي أزمات.



وعلى الحوامل أولاً التأكد من قدرتهن على الحج، واتباع نصائح الطبيب المعالج بدقة شديدة حتى لا تتعرض حياتهن وحياة الجنين للخطر.

أعراض الخطر على الحامل

- الصداع الشديد
- القيء بشكل متكرر
- زغلة في العينين
- حدوث نزيف
- مغص شديد في البطن



لتفادي وقوع أي تحاطر صحية للحامل أثناء الحج اتبعي

التعليمات التالية



استشيري الطبيب المختص

ارتدي الملابس والأحذية المريحة

تناولي كميات كافية من السوائل

تجنبي الازدحام

اختراري الأوقات المريحة لأداء المناسك

حركي قدميك باستمرار أثناء جلوسك لمنع

الجلطات

توجهي لأقرب عيادة للبعثة الطبية في حال الشعور:

صداع مع دوخة

ارتفاع بدرجة الحرارة

تقلصات في البطن مع نزيف





بعد الحج

إرشادات السلامة بعد قضاء المناسك

مع انتهاء مناسك الحج والنزول من منطقة المشاعر، يشكو بعض الحجاج من أعراض مختلفة ومتعددة تنجم عما يتعرض له الحجاج خلال أداء المناسك من إرهاق وتعب وجهد وتنقل تحت أشعة الشمس.

إن هذه الأعراض سرعان ما تزول مع الوقت والراحة وتناول المسكنات. هذه الأعراض تشمل عادة:



حالات من الإجهاد والإرهاق والفتور

آلام وأوجاع مختلفة في العضلات

وهن جسدي وشد عضلي

آلام المفاصل

آلام البطن

صداع وتوتر

اضطراب في دورة النوم

الإجراءات الوقائية التي ننصح بها بعد الحج ما يلي:

● الالتزام بالاشتراطات الوقائية بعد

الرجوع من الحج إلى ديارهم

● عدم مخالطة أفراد المجتمع في أماكن

تجمعاتهم خصوصاً عند الشعور بأعراض

الزكام والإنفلونزا ونزلات البرد

● تجنب مخالطة المرضى خاصة الذين

لديهم مشاكل تنفسية مثل كبار السن

والحوامل والأطفال

● عند وجود أي أعراض طارئة أو

اشتداد الأعراض أو استمرارها فترة

طويلة، يجب طلب الاستشارة الطبية

والتأكد من الخلو من أي إصابات أو عدوى

● الراحة والغذاء المتوازن

● ضرورة النوم الجيد والكافي



الحج أشهر معلومات





تَقْبَلُ اللَّهُ مِنْكُمْ

